

慈诚罗珠堪布带你五加行：皈依（二）

2017-12-07 ♥ 静怡苑•心灵乐园



三世诸佛如何发愿，我亦如何发愿。

为什么要修五加行，其目的与发心密切相关。

大乘佛教的目的，都是直接或间接地利益众生，其他不是为了利益众生的修行，都不是大乘佛教。

大乘佛教徒听皈依的目的，是为了修皈依，修皈依的目的，是为了成佛，成佛之后，就要利益众生。

皈依修法的三个部分

五加行里面的皈依，由三个部分组成：

1、念诵皈依偈颂十万遍，再加一万遍作为补充。

很多人以为，念完十万遍皈依偈，皈依就算成功了。不是这样，

二者完全不同，念完并不代表修好了。心里根本没有修好皈依，却念诵完皈依偈的人大有人在。十一万遍是起码的要求，但只是次要的内容。

2、观想皈依境，越清楚越好，观想也是皈依当中的一部分，但观想也不是最重要，观想属于密宗生起次第的修法，修加行的时候需要观想，但不是最核心的内容，五加行修完后，可以修一些生起次第的本尊修法，那个时候观想才是核心。在这个修法里面，观想属于次要的部分。观想特别清楚，并不代表皈依很圆满。

3、皈依的目的与决心。皈依两个字的内容是非常重要的，即归投、投靠、投奔。世俗办一件事，若发现自己没有能力，同时发现另一个亲朋好友有这个能力时，就会去投靠，现实生活中经常有此事。同样，皈依也是去投靠有能力让自己实现目标的对境。

《 三种皈依 》

受皈依戒的时候，我们经常提到有上中下三个层次的皈依。人天佛教、小乘佛教与大乘佛教，分别对应着上中下三个层次的皈依：

下等的皈依

最简单的皈依，是为了现实生活中的健康、长寿、工作顺利等，让自己更健康、长寿、顺利。当发现现实生活中的客观条件达不到目的时，会想办法：到底有没有其他办法可以达到这个目的呢？这时就发现三宝有能力做这件事，之后便坚定不移地依靠三宝的力量，同时给自己带来健康长寿顺利，达到了自己的目的。

其前提条件，是坚定不移的信任、相信，如果产生了质疑，就不会投靠。半信半疑无法皈依，即使是最下等的皈依，因为不相信三宝有这样的力量，就不可能投靠投奔。建立信心的方法，是闻

思修。

人天佛教的目标，就是今世来世的幸福快乐，不需要解脱成佛利益众生，只需要生活中的幸福快乐，通过皈依，就可以达到这个目标。在没有更好的追求之前，这样皈依也可以。

中等的皈依

中等的皈依，也是小乘佛教的皈依，基础是出离心。投奔三宝的目的，不是为了今世来世的任何利益，而是为了从六道轮回中获得解脱。但要想从轮回中解脱，仅仅依靠自己的能力是不行的，这比健康、长寿更不可能，仅仅依靠自己的能力，无法行之有效地获得解脱。我们的方法和观点，在了脱生死的问题上都派不上用场。

既然自己无法解脱，那有没有什么力量可以借助，以完成自己的目标呢？这时就发现，依靠三宝的力量，可以让自己从轮回苦海中解脱。其前提，也是坚定不移地相信佛陀、佛法、僧众有能力让自己解脱，于是投靠，以达到自己的目的。这就是小乘佛教的皈依。其目的，就是了脱生死，远离生老病死，没有其他的追求。这个投奔的基础，也是信心，如果不相信佛法僧可以让自己了脱生死，也没办法做到小乘佛教的皈依。

任何的投奔，都建立在信心的基础之上，比如，生病的时候投奔医生和药物，是相信医生有医术，药物可以治好自己的病，这时就不会去投靠其他人和事。学习的时候，投奔老师，也是因为相信老师可以教会自己所想学的东西。同样，想了脱生死的时候，父母、朋友等任何人都帮不上忙，唯一可以帮忙的，就是佛法僧，相信三宝有这个能力，于是有了归投的想法，这就是皈依的动力。

上等的皈依

上等的皈依，也就是大乘佛教的皈依，是在菩提心的基础上。另一种人有强大的慈悲心，也许是先天前世带来的，也许是后天修来的。

我们也会发现，从很多小孩子身上可以看到，在别人杀动物的时候，有些小孩子很难过，有的却很开心，这不是家人的教育形成的，不是基因带来的，而是天生的性格所致，是意识带来的，与上一世的习气有关。他们的父母都不是这么善良，也会杀鸡杀鱼，但因为他们上一世修行的力量，今生就会自带慈悲心。如果我们今生在慈悲心上面用功，来世先天就不会杀生，看到别人杀生，也会难过，这样一生就不会造太多恶业，即使家庭环境不好，也能坚持自己的想法。

还有一种人，可能是遇到了大乘佛教的善知识，后天听闻了大乘佛法，所以产生了大悲菩提心。不是为了健康长寿，虽然为解脱，却不是自己的解脱，而是诚心实意地希望所有众生离苦得乐，这种心愿发展下去，就不是仅有一种发愿，而是要付诸实践的决心，无论花多少时间，付出多大代价，都要去做。

但这时也许会意识到，自己没有太大的能力，想实现目标，必须借助外力。

佛教所讲的投靠，不是完全靠三宝，而是自己也要努力，当发现自己没有能力时，就想到了佛法僧的力量。

就像人天佛教希望健康长寿的人发现，也许有点努力，就能够示现一些幸福。但所有努力，都只能在这一生当中起作用，对来世没有作用，想要生生世世健康长寿更不可能，所以只有投奔佛法僧。

小乘修行人也是意识到，仅仅依靠自己的能力，也不可能解脱，需要借助佛法的力量。

但就像生病的时候，需要投奔医生，自己无法自愈，但同时自己也要配合治疗；学习的时候，除了找一个好老师以外，自己也要自己下功夫，否则也学不到知识一样。但所有的皈依，所有的投靠，都不是自己什么都不做，一切都交给佛安排。有些人相信造物主的安排，一切都由造物主安排得好好的。但皈依佛法僧不是这样，虽然通过皈依，可以让自己成佛，让众生离苦得乐，但不是仅仅把一切交给三宝自己什么都不管了，自己同时也要努力。

三种皈依的共同点，都是相信三宝有能力，真心实意去投靠。其不同点，是发心与目标。

五加行的皈依修持标准，不是以念诵多少偈颂为准，也不是观想多清楚为标准，而是投奔的心、信任的心有多强。虽然念完十一万遍，观想也比较清楚，但对三宝仍然半信半疑，投奔的决心也是松动的，不是很坚定，这样皈依只算修到一半，不是很标准。虽然皈依的修法包含了三个部分，但核心是投靠的决心。

皈依的三个对象

首先是观想皈依境，观想好以后，最关键的，是在皈依境前面发自内心坚定不移地下决心投靠、投奔。

皈依境中包含了佛、法、僧、上师、本尊、空行，到时候一个个介绍，佛其中的护法，都是一地以上的菩萨，属于僧宝。没有证悟一地以上的僧众，不是皈依境的对象，一地以上的证悟者，才是皈依境的皈依处。

皈依佛

皈依佛的时候，下定决心生生世世，释迦牟尼佛等显密的佛是自己唯一的导师。

为什么是唯一的导师呢？世俗伟大的科学家、哲学家，哪怕像爱因斯坦、苏格拉底等各个领域的伟人，虽然在自己的领域很伟大，但在解脱的领域，科学永远不能代替佛法。

虽然我们经常讲，很多佛教理论被科学印证了，但不可能所有的佛教理论都被科学证明。在很多方面，科学也是无能为力的。虽然科学可以把声音变成另一种信号让我们去看，但并不是所有的声音都必须变成图像，耳朵直接去听即可，科学永远不能代替佛法。

佛法与科学，有各自不同的领域与作用。同时，佛教徒不能认为，佛教可以代替一切，任何时候都要讲道理，除了米拉日巴那样的人，其他人仍然需要科学、哲学，任何学科都有自己的作用，物理数学佛法属于各自不同领域。

佛法虽然与科学、哲学有关，却不能相互代替，都是人类需要的东西，否则不可能发展那么多的文化和科技。只有追求心灵食粮的人，才需要哲学、心理学、佛法。而要追求心灵深层次的知识，以及超越一切的超凡智慧，就需要学佛。因为只有佛才能给我们指这条路，所以佛陀是唯一的导师。

有些鬼神力量虽然很强大，超越了人类，但无论再强大，也无法指这条路，他们都是世间的鬼神，自己都不知道路径，我们不能把他们当成导师。

当然，世俗有些鬼神可以作为护法，比如曾经杀害众生的勇猛心忤，也可以用来保护佛法保护修行人，给修行人创造条件，却不能作为导师，导师与护法完全是两回事。他们自己都没有开悟成佛，不能给我们指这条路。修学大乘佛教的人，不能把他们当做老师，就像学数学，必须找数学老师，哪怕在其他领域成绩斐然的人，如果不懂得数学，仍然不可能交给我们数学一样，我们不能把护法当成导师。

下定决心坚定不移地决心投奔，就是皈依。受皈依戒的时候，修

皈依的时候都要这样想。受戒的时候，前面放一个佛像，在佛像面前发誓。修皈依的时候，以皈依境为对境，发誓生生世世，佛就是唯一的导师，其他任何人与鬼神，都不依靠。即使可以在修行道路上提供帮助，也只能作为护法。

修了几个月以后，要问问自己修成了没有。只有自己最清楚。如果还没有修到标准，就要继续修。

皈依法

皈依法的时候，要在皈依境的前面，很严肃地下决心、发誓，从今以后生生世世，只修佛法，唯有佛法才是自己修行的内容。皈依不是做给别人看，假如不是发自内心，就是自欺欺人。

全世界有各种各样的宗教，每一个宗教与信仰我们都要尊重，不诽谤，修持的时候，却只能选一个认认真真修持，不可能全部学完修完。

这种决心的强度，要达到坚定不移，观想与数量都没关系，数量不难，很容易完成。

皈依僧

皈依僧的时候，在僧众皈依境前面，发自内心下决心，从今以后生生世世，凡是学佛的人，无论大乘小乘，都是自己的道友，除了学佛的人以外，其他没有信仰的或有其他信仰的人，是自己的朋友、学友、战友、父母，是修菩提心的对象，一个都不能放弃，但不是道友，只有信仰一致，才是道友。

修行的时候，要观想其他众生都是自己的父母，这不是给外面宣传的，没有做到是另一回事，但修行的时候就是这样观想的。哪怕放弃一个昆虫的生命，一只苍蝇、蚊子不去帮助，就是违反菩

萨戒与密乘戒。虽然刚刚皈依的时候，不可能把全世界所有众生当成自己父母一样看待，但所有修行都要往这个方面努力。

衡量一下，看自己做到没有。五加行的皈依，需要修四五个月左右，按每天一个小时计算，大概四个月，这样就是150个小时，节假日的时候，可以补充，如果平时不修行，节假日也不补充，那当然完不成。这仅仅是时间与数量的标准，却不是皈依的真正标准，最重要的，是自己的决心。

皈依决心的三个标准

皈依的决心，有高中低三个标准。

其中高标准，是如果有人强行让自己从内心不学佛，不把观音菩萨等等当成自己的道友时，**哪怕放弃生命也不放弃三宝。**

低标准就要看情况，平时坚定不移相信，发自内心投奔了，遇到重大问题时会有松动，这是下等的皈依，但也是一种皈依。自己属于上中下哪个标准自己衡量，但尽量高标准。

平时我们一般认为，皈依比较容易，发菩提心比较难，所以要做到高标准皈依没有太大问题。以后遇到什么不好说，至少当下是确定的，这样皈依就修成了，可以进入发菩提心的修法。

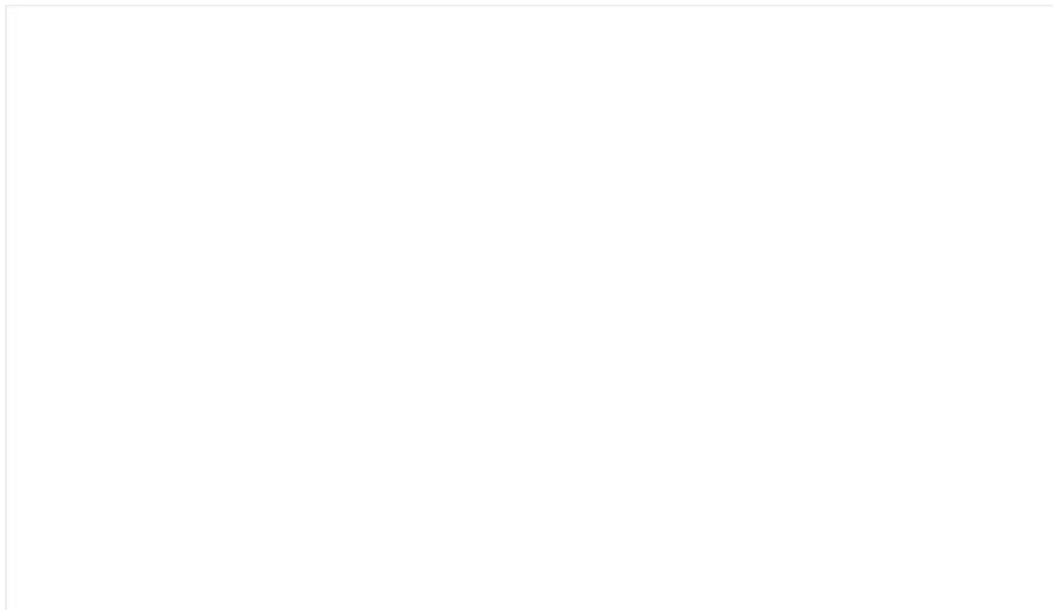
皈依的具体修法

皈依的时候，观想看唐卡即可，念诵的时候，建议念麦彭仁波切的《开显解脱道》中的仪轨。

如果是周末专门去打坐修行时，早上就把仪轨从开头念到皈依就不再往后念，之后反复念诵。念诵的时候，就念藏文的音。

为什么呢？比如，汉传佛教过去成就者写的偈颂翻译为藏文，那就念中文好，因为原文是藏文。同样，藏传佛教成就者的偈颂，就要念诵藏文更好，虽然《喇荣课诵集》的翻译没有什么问题，但念原文，直接是他们手中写的，口中念的，加持力不一样。

皈依偈颂



念诵的时候，首先要学习意思：

虚空当中充满了佛法僧，有些佛菩萨是坐着的，有些是站着的，遍满整个天空。

上师本尊空行聚在一起，就是诸会众。密法很强调上师本尊空行，但并不是说不强调佛法僧，密法讲上师本尊空行，与佛法僧是一个意思，这是密宗的皈依处

第三句讲的是显宗的三宝。诸佛正法以及一地以上的菩萨，或小乘见道以上的僧众，都是僧人。凡夫僧众与圣者僧众中，主要皈依圣者僧众，密法与显宗共同的皈依处。

非常虔诚、发自内心地相信信任的恭敬心，带领一切众生，将六

道轮回所有众生观想在自己周边，一起来皈依。

大圆满将自己的本心如来藏作为皈依处。最终极的佛法僧，是最究竟的皈依处，这个观点虽然《宝性论》等显宗论典也会讲，密法更为强调。佛法僧三宝，是本心当中投射出来的外在形象。

关于发音

《喇荣课诵集》中的注音也比较标准，反正知道自己在念什么就可以了，发音是否标准也不重要。藏文与梵文发音也不同，语言文字的差别，无法一模一样，但有了信心就没问题。有些仪轨有重要的部分，有些懂意思就可以。有些除了内容以外，还有加持的力量，翻译后虽然不能说没有加持，但也有一些折扣。

在藏传佛教中，很多印度高僧大德的原文，特别是咒语都不翻译。



无论皈依、发心，都念诵《开显解脱道》的原文。中等速度念一百遍需要九分钟，这样一天一个小时刚好五个月完成。因为后面金刚萨埵等修法的念诵比较多，皈依比较容易，希望大家四个月念完。当然，如果闭关念诵，十八天就可以念完。但如果没有决心，也不是皈依修完了。皈依的同时想磕头也可以，年纪大的怕以后磕头不方便，也可以提前磕头。多数人不用着急，可以以后修上师瑜伽的时候再磕头。

磕头是个体力活，不是最重要。修法的核心，是思考，如果磕头与念诵一起完成，观想可能会打折扣。《大圆满前行引导文》中讲过，可以这样但不圆满。虽然念诵磕头不重要，但也要从数量上完成，之后的金刚萨埵、上师瑜伽修法更重要。

即使念诵没有完成，内心做到了皈依，就算完成了。

每天打坐之前，都要静下心来思考，为什么投奔佛法僧，想清楚到底要不要皈依，用一段时间想通了以后，就坚定不移地念诵皈依偈。在每天的一个小时中，前一段时间，至少十几二十分钟是思考，为什么皈依，皈依有什么作用等等，差不多的时候就边念诵边想。尽量不要拖延修行，后面金刚萨埵修法的念诵更多，要打好提前量。

如果数量完成了，决心也圆满，就是完成了皈依修法。

[点击查看：皈依的修法（一）](#)

三世诸佛如何回向，我亦如何回向



(详情点击图片查看大图)

所有课程为现场学习

哪怕只听一堂课，都会对你的人生起到不可估量的作用

获取更多内容

(点击标题下方蓝色 “静怡苑·心灵乐园” 进入)

“课程” 查看一周课表

“助念” 了解助念注意事项

“遗书” 参看遗书模板

“金刚经” 领取

“慧灯之光”领取

《慧灯之光》全套电子书《能断·金刚经给你强大》电子书

“不忘”领取

索达吉堪布的新书《不忘》

另：点击后台菜单栏有惊喜

精彩内容回顾

索达吉堪布2017年11月28日最新演讲——瑞典隆德大学

你要是听懂了今天的《佛说稻秆经》，我们送你大写的服气

慈诚罗珠堪布最新开始：把《佛说稻秆经》融入生活

今天的《稻秆经》听晕了吗？趁有余温，赶快温习！

慈诚罗珠堪布开示：新鲜热乎的《稻秆经》笔记出笼

慈诚罗珠堪布最新开示：《佛说稻秆经》强势回归

一个消除负能量的绝佳方法

佛教徒必备技能：做什么事儿都能修行的诀窍

如果让你清扫粪便，你愿意吗？如果，是给佛菩萨呢？

当大家正为左右脑不平衡而发愁时，一位大神站出来说话了.....

面对需要照料的父母，你怕了吗？

身为一个佛教徒，竟被佛教徒吓跑了

那些年，无辜躺枪的佛教徒家属们

逛妓院时，佛教徒该怎么做？

终于出来了，陪孩子写作业的终极秘籍

人人都说禅修好，又有几人做得到？

手脚冰凉怎么办？我想当个暖宝宝

佛陀：孩子们啊，出离心这个词已经被你们玩坏了

佛教徒卖起萌来，连佛菩萨都笑哭了

80、90，我们正逐步走向英年早逝这条路上

你曾背过的那些古诗，说出了佛教徒的心声

最潮最in街拍神器，当红明星标配，很多佛教徒都有

【你说怎么办】身体不适、没有时间、修得好是什么感觉.....

【你说怎么办】禅修要双盘吗？能不能闭眼睛？爱打瞌睡、爱胡思乱想怎办？

秘籍！教你一个走路时也可以禅修的方法

每天早上一座禅修，你想不想一起参加，为自己的精进打卡？

心灵乐园的正确打开方式



阅读 1922

25

投诉

精选留言

写留言 



鸿蒙

必须来感恩师兄的整理，每次听完直播课，第二天必来看师兄整理的笔记，太实用了，随喜助印，感恩

8小时前



索南彭措

昨天堪布回答的问题说先念诵十万遍七句祈祷文还是一百万。没记住你知道吗

昨天

作者回复

哪位小伙伴来回答一下

21分钟前



蓉蓉

师兄们这速度，真让末学赞叹！！

感恩您们，让法喜瞬间弥漫于道友们心田中！！

昨天



慈雨~陈灸堂

太感谢您们啦！有您们的付出，我们的修学才有了方便！

感恩您们！我们的好道友

昨天

..... 以上留言由公众号筛选后显示

[了解留言功能详情](#)